

Uso e manejo correto da máscara



PET-Saúde/Interprofissionalidade UFPR
Educação Popular, Mobilização e Controle Social

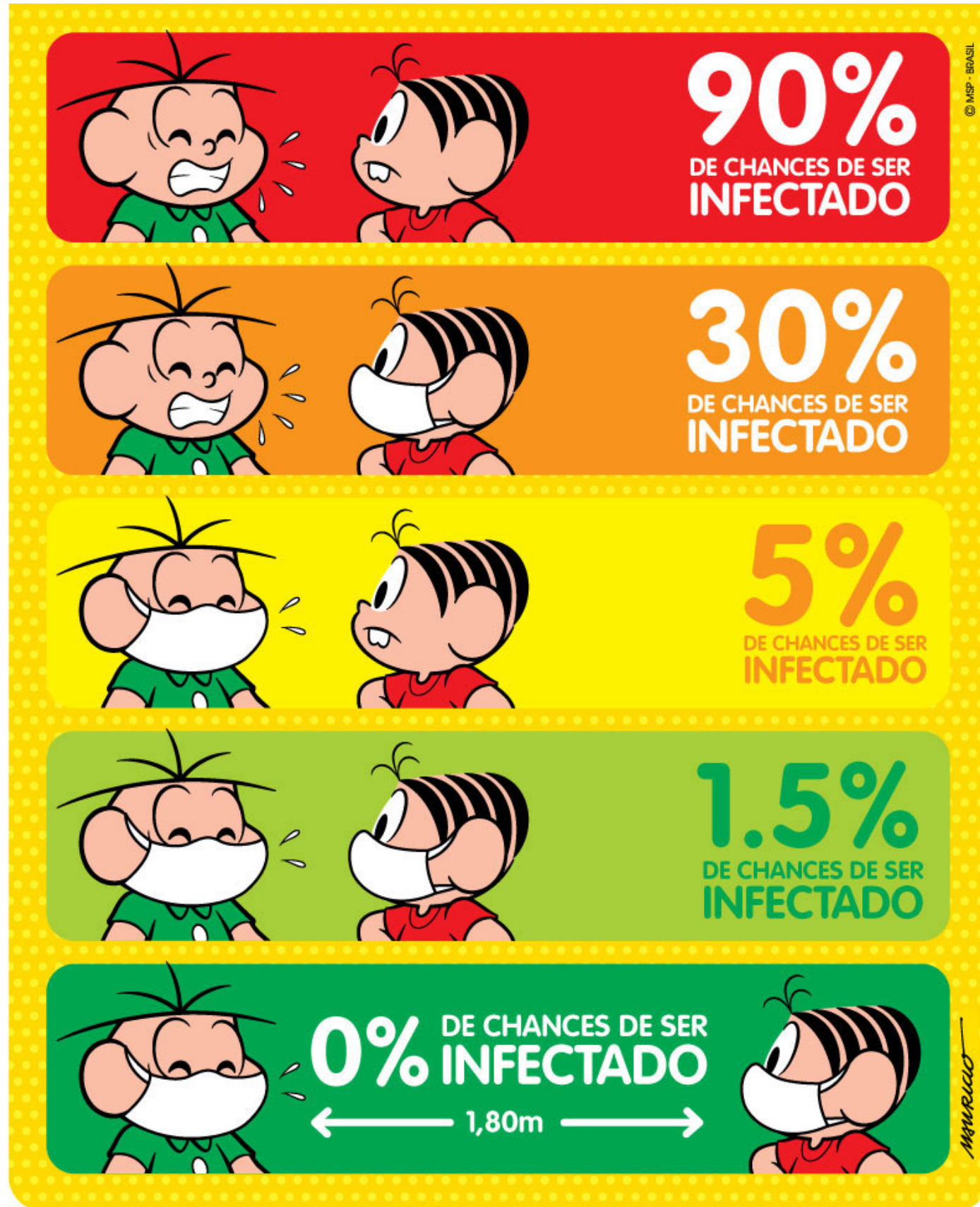
A transmissão do novo coronavírus pode ocorrer por meio de gotículas de saliva, espirro, tosse pelo ar.

Fonte: saude.gov.br

Importância do uso da máscara

A máscara cria uma barreira física, impedindo a disseminação de aerossóis no ambiente e a possível transmissão do vírus.

Importância do uso da máscara

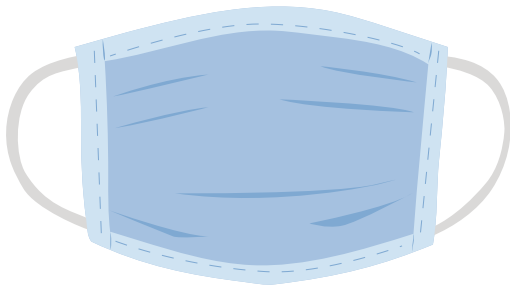


Como escolher uma máscara?

Fonte: Orientações gerais para máscaras faciais de uso não profissional - ANVISA

- Atenção às medidas: ela deve cobrir totalmente a boca e nariz, sem deixar espaços nas laterais;
- Precisa manter o conforto e espaço para a respiração;
- Ela deve estar em condições de uso: limpa e sem rasgos, com pelo menos duas camadas de tecido;
- Preferencialmente feita de algodão ou tecidos que contenham algodão.





Como usar a máscara

- Antes de colocar a máscara, é importante higienizar as mãos com água e sabão ou álcool em gel.
- Cubra a boca e o nariz. É importante não ter nenhuma abertura entre seu rosto e a máscara.
- Evite tocar na máscara. Caso isso ocorra, lave as mãos com água e sabão ou use álcool gel.
- Não toque a frente da máscara. Retire-a por trás, utilizando as cordas.
- É necessário trocar a máscara sempre que ficar úmida.
- A máscara é de uso individual. Não pode ser compartilhada com ninguém.

Fonte: Organização Mundial da Saúde.



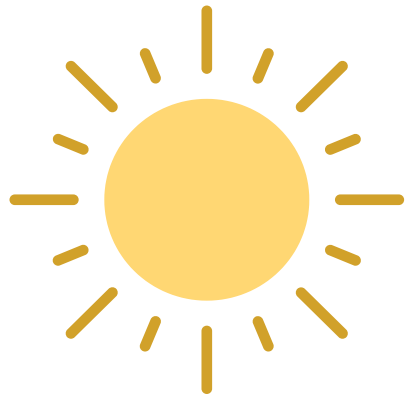
Higienizando a máscara



Deixe a máscara de molho por **30 minutos** em um balde com:

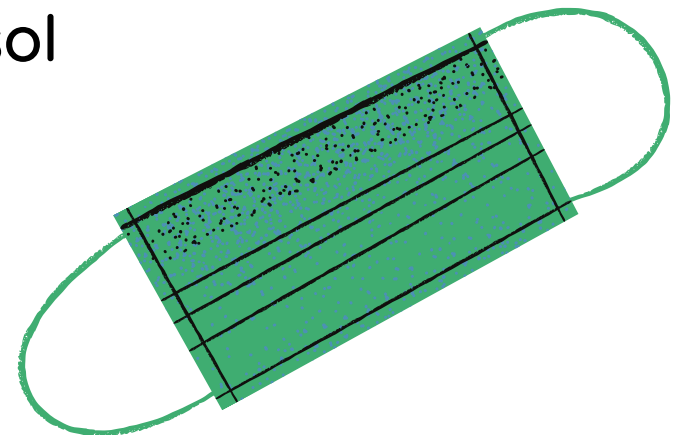
- 1 colher de sobremesa de água sanitária
- meio litro de água potável

Lave a máscara com um sabão neutro de sua preferência, **sem misturar** com outras roupas ou panos

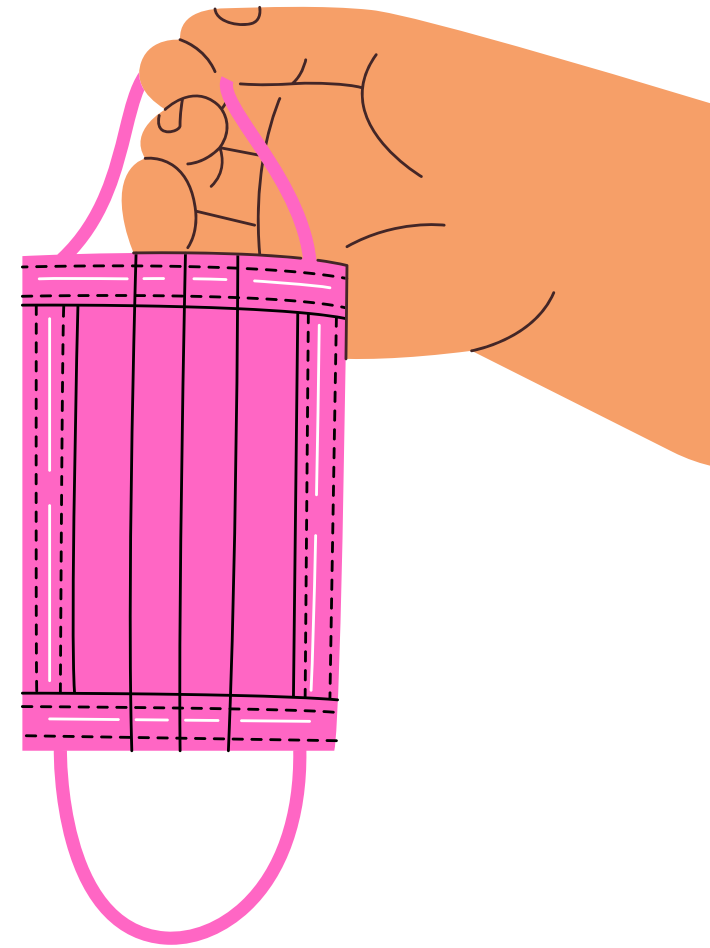


Deixe que as máscaras sequem completamente ao sol

Quando secas, passe as máscaras a ferro.



O uso da máscara
é mais eficiente
quando combinada
com lavagem de
mãos por água e
sabão e/ou o uso
de álcool em gel
70%



Outros modos de prevenção

- Evite tocar olhos, nariz ou boca
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com a parte interna do cotovelo ou com um lenço.
- Evite aglomerações. Mantenha distância mínima de um metro entre as pessoas em lugares públicos.

PET Saúde Controle Social UFPR

Alunos Professores

Amanda Khetleen Gusso

Ana Beatriz Toledo

Bruna Menezes Mincov

Carolina Batista de Souza

Flávia Castro Rosa

Giovani Pereira

Isabela Cristina Santos Freire de Paula

José Nilson de Freitas Ferreira

Julia Gabriela Santi Marchini

Karoline Fernanda Zamboni Bonan

Raquel Rocha de Almeida Pawlowsk

Ximena Soares de Lima

Daiana Kloh Khalaf

Luís Felipe Ferro

Rafael Gomes Ditterich

Regina Maria Ferreira Lang

Preceptores

Luciane Cristine Vendt

Luisa Denise Portes de Lima da Cruz

Luna Rezende Machado de Sousa

Mariângela Gomes Fortes

Marleci de Oliveira Pontes

Michele Jocowski

Suzana Ferreira Fidelis

